

# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を  
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

「<sup>あた</sup>新<sup>しい</sup>生活<sup>の</sup>仕方<sup>」</sup>（<sup>あた</sup>新<sup>しい</sup>コロナウイルス<sup>の</sup>病<sup>気</sup>になら<sup>ない</sup>ため<sup>の</sup>生活<sup>の</sup>仕方<sup>）</sup>

(1) ひとりひとりが<sup>と</sup>組<sup>む</sup>こと

○ <sup>かな</sup>必<sup>ず</sup>する3つのこと

① <sup>ほか</sup>他<sup>の</sup>人<sup>と</sup> <sup>はな</sup>離<sup>れる</sup>。

・ <sup>ほか</sup>他<sup>の</sup>人<sup>と</sup>、できるだけ2m（<sup>すく</sup>少なくとも1m）<sup>はな</sup>離<sup>れる</sup>。

・ <sup>ひと</sup>人<sup>と</sup> <sup>はな</sup>話<sup>す</sup>ときは、できるだけ<sup>む</sup>向<sup>き</sup>合<sup>わ</sup>ない。

② マスクをつける。

・ <sup>ひと</sup>人<sup>と</sup> <sup>はな</sup>話<sup>す</sup>ときや、2m（<sup>すく</sup>少なくとも1m）<sup>はな</sup>離<sup>れる</sup>ことができないときは、

<sup>ねつ</sup>熱<sup>や</sup> <sup>せ</sup>せきがなくても マスクをつける。

・ <sup>あつ</sup>暑いときは、<sup>ねつちゆうしやう</sup>熱<sup>中</sup>症<sup>に</sup> <sup>き</sup>気<sup>を</sup>つける。

③ <sup>て</sup>手<sup>を</sup> <sup>あら</sup>洗<sup>う</sup>。

・ <sup>いえ</sup>家<sup>に</sup>帰<sup>っ</sup>たら <sup>す</sup>すぐに<sup>て</sup>手<sup>や</sup> <sup>かお</sup>顔<sup>を</sup> <sup>あら</sup>洗<sup>う</sup>。 <sup>き</sup>できるだけ<sup>す</sup>すぐに<sup>き</sup>着<sup>替</sup>える。シャワー

<sup>あ</sup>を<sup>あ</sup>浴<sup>び</sup>る。

・ <sup>て</sup>手<sup>を</sup> <sup>あら</sup>洗<sup>う</sup>ときは 30 <sup>びやう</sup>秒<sup>くら</sup>い <sup>みず</sup>水<sup>と</sup> <sup>あら</sup>せっ<sup>けん</sup>で <sup>よく</sup>洗<sup>う</sup>。

（<sup>て</sup>手<sup>や</sup> <sup>ゆび</sup>指<sup>を</sup> <sup>しょうどく</sup>消<sup>毒</sup>する<sup>た</sup>め<sup>の</sup> <sup>くすり</sup>薬<sup>を</sup> <sup>つか</sup>使<sup>っ</sup>ても <sup>いい</sup>です。）

※<sup>としよ</sup>お<sup>と</sup>年<sup>寄</sup>り、<sup>ほか</sup>他<sup>の</sup> <sup>びやうき</sup>病<sup>気</sup>がある<sup>人</sup>（<sup>とう</sup>糖<sup>尿</sup> <sup>びやう</sup>病<sup>の</sup> <sup>ひと</sup>人、<sup>しんぞう</sup>心<sup>臓</sup> <sup>びやうき</sup>に<sup>び</sup>病<sup>気</sup>がある<sup>人</sup>、<sup>はい</sup>肺

<sup>びやうき</sup>に<sup>び</sup>病<sup>気</sup>がある<sup>人</sup>、<sup>ひと</sup>透<sup>せき</sup> <sup>う</sup>を<sup>う</sup>受<sup>け</sup>て<sup>い</sup>る<sup>人</sup>、<sup>ひと</sup>が<sup>ん</sup> <sup>の</sup>な<sup>ど</sup>の <sup>くすり</sup>薬<sup>を</sup> <sup>の</sup>飲<sup>ん</sup>で<sup>い</sup>る<sup>人</sup>）

お腹に赤ちゃんがいる人などに会うときは、もっと体調に気を付けてください。

○どこかに行くときに気を付けること

- 新しいコロナウイルスの病気になっている人が多いところにいる人は、他のところに行かない。
- 新しいコロナウイルスの病気になっている人が多いところに行かない。
- 新しいコロナウイルスの病気になったための、誰とどこで会ったかを忘れないように書く。「接触確認アプリ (COCOA)」（新しいコロナウイルスの病気になった人と同じところにいたことを教えてくれるアプリ）を使う。

Google Play :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar>



App Store :

<https://apps.apple.com/jp/app/id1516764458>



- 自分の住んでいるところや、行くところの新しいコロナウイルスの情報を調べる。

## (2) 毎日の生活の仕方

- 手を洗う回数や アルコールなどで手をきれいする回数を増やす。
- せきエチケットを守る。
- 部屋の空気を 入れ替える回数を増やす。クーラー(エアコン)を使って、部屋の気温を 28℃より低くする。
- 他の人と離れる。
- 次の3つのことが一緒に起きるところには行かない。
  - ① 部屋の空気が入れ替わらない。
  - ② 人がたくさんいる。
  - ③ 近くで話をする。
- 健康に気を付けて、自分に合った食事や運動をする。
- 毎日朝に熱をはかる。熱が出たり、かぜをひいたりしたときは自分の家で休む。

## (3) なにかをするときに気を付けること

○買い物をするとき

- 買い物は インターネットも使う。
- お店に行くときは、1人か2人で、人が少ない時間に行く。
- 携帯電話で お金を払う。
- お店に行く前に 買うものを 決めて 買ったなら すぐ帰る。
- お店に売っているものを できるだけさわらない。
- レジに 並ぶときは、前の人と 離れて 並ぶ。

#### ○遊ぶとき、スポーツなどをするとき

- 公園は、人が少ない時間に行って、人が少ない場所を使う。
- トレーニングは、動画を見て 家でする。
- ジョギングは 1人か 2人でする。
- 他の人と すれ違うときは、離れる。
- 予約できるときは 予約をする。
- 狭い部屋に 長い時間いない。
- 歌うときや 応援をするときは、離れてするか、インターネットを使う。

#### ○電車やバスなどに乗るとき

- できるだけ 話さない。
- 人が多い時間に 乗らない。

- できるだけ <sup>ある</sup>歩いたり <sup>じてんしゃ</sup>自転車を使う。

#### ○ごはんを食べるとき

- お店のごはんを食べるときは、<sup>も</sup>持ち帰りや <sup>はいたつ</sup>配達も使う。
- できるだけ <sup>みせ</sup>店の外で <sup>た</sup>食べる。
- <sup>りょうり</sup>料理は、<sup>みんな</sup>みんなの分を <sup>おな</sup>同じお皿に <sup>ざら</sup>のせないで、<sup>ひとりひとり</sup>一人一人 <sup>わ</sup>分けて <sup>お皿</sup>お皿にのせる。
- <sup>すわ</sup>座るときは <sup>む</sup>向かい合わないで、<sup>よこ</sup>横に <sup>なら</sup>並んで <sup>すわ</sup>座る。
- ごはんを食べるときは できるだけ <sup>ひと</sup>人と <sup>はな</sup>話さない。
- <sup>ひと</sup>人のコップに <sup>の</sup>飲み物 <sup>い</sup>を入れない。 <sup>おな</sup>同じコップを <sup>みんな</sup>みんなで <sup>つか</sup>使わない。

#### ○たくさんの人が <sup>ひと</sup>集まるところに <sup>い</sup>行くとき

- 「<sup>せつしよくかくにん</sup>接触確認アプリ (COCOA)」を <sup>つか</sup>使う。
- <sup>ねつ</sup>熱が出たり、<sup>で</sup>かぜをひいたりしているときには <sup>い</sup>行かない。

#### (4) <sup>しごと</sup>仕事をするとき

- <sup>じぶん</sup>自分の家で <sup>いえ</sup>仕事をする。 <sup>じゅんばん</sup>順番に <sup>かいしゃ</sup>会社に行く <sup>ひと</sup>人を決めて、 <sup>かいしゃ</sup>会社に行く <sup>ひと</sup>人を <sup>すく</sup>少なくする。
- <sup>しごと</sup>仕事を始める <sup>はじ</sup>時間と <sup>じかん</sup>帰る <sup>かえ</sup>時間を <sup>じかん</sup>別々に <sup>べつべつ</sup>にする。
- <sup>しごと</sup>仕事をする <sup>ばしょ</sup>場所では <sup>ほか</sup>他の <sup>ひと</sup>人と <sup>はな</sup>離れる。

- 会議かいぎをするときは インターネットをつかう。
- 他ほかの人と会あって 話はなしをするときは, 部へ屋やの空くう気きをいれ替かえて マスクをつける。